



- Straßenlauf

Strecke: 10 km
 Start: 19:15 Uhr

- Einführungsrunde
- 4 x Hauptrunde
- Zieleinlauf

- Feuerwehrlauf
- Mannschaftslauf

- Walker

Strecke: 6 km
 Start: 20:30 Uhr

- 1. Runde
- 2 x Hauptrunde
- Zieleinlauf

Quelle Karte:
 Land NRW (2018)
 Datenlizenz Deutschland - Namensnennung - Version 2.0
<https://www.govdata.de/dl-de/by-2-0>
<https://www.tim-online.nrw.de>